

PRÍLOHY

PRÍLOHA A

Dotazník

Univerzita Karlova v Prahe, 1 lékařská fakulta

ROLE NUTRIČNÍ TERAPEUTA V PÉČI O TĚHOTNÉ A KOJÍCÍ ŽENY

Autor: Bc. Dagmar Hillová DiS., 2018

Dobrý deň,

volám sa Dagmar Hillová a som študentkou 1. lekárskej fakulty, Univerzity Karlovej v Prahe oboru Nutričný špecialista. Rada by som Vás požiadala o vyplnenie dotazníka, ktorý je súčasťou mojej diplomovej práce. Diplomová práca sa zaoberá výživou žien v období tehotenstva a dojčenia. V prípade, že nie ste tehotná, ani nedojčíte, tak prosím dotazník nevyplňujte. Dotazník je anonymný, všetky získané informácie sú dôverné a budú slúžiť len na školské účely. Za Váš čas a spoluprácu Vám vopred ďakujem.

Prosím uveďte obdobie v ktorom sa aktuálne nachádzate:

- Tehotenstvo
- Dojčenie

Aktuálne čakáte/dojčíte:

- Prvé dieťa
- Druhé alebo ďalšie dieťa

DOTAZNÍK

1. Navštevujete pravidelne tehotenskú poradňu, podľa doporučení Vášho ošetrojúceho lekára?
 - a) Áno
 - b) Nie (prosím napíšte dôvod vynechávania pravidelných kontrol).....
2. Aký druh zdravotníckeho zariadenia navštevujete?
 - a) Štátna ambulancia
 - b) Súkromná ambulancia
3. Hovoril s Vami Váš ambulantný gynekológ o výžive v tehotenstve/dojčení rámci tehotenskej poradni?

- a) Áno
- b) Nie

4. Dostala ste k dispozícii edukačný materiál o výžive v tehotenstve/dojčení od Vášho gynekológa?

- a) Áno
- b) Nie

5. Navrhol Vám Váš gynekológ konzultáciu u nutricionisty?

- a) Áno
- b) Nie

6. Navštívila ste v priebehu tehotenstva/dojčenia nutricionistu z vlastnej iniciatívy?

- a) Áno
- b) Nie

7. Prosím napíšte odkiaľ čerpáte informácie o výžive?

.....
..

8. Užívate v tehotenstve/dojčení nejaké výživové doplnky?

- a) Áno (prosím napíšte aké).....
- b) Nie

9. V prípade, že užívate doplnky výživy, kto Vám ich doporučil?

- a) Lekár
- b) Nutricionista
- c) Užívam doplnky výživy z vlastnej iniciatívy

Nasledujúce otázky sa týkajú všeobecného prehľadu o výžive. Prosím vždy označte jednu odpoveď, prípadne označte odpoveď „neviem“.

10. O koľko sa v priebehu tehotenstva zvyšuje potreba bielkovín?

- a) o 15 g
- b) o 30g
- c) o 50 g
- d) Nezvyšuje sa

e) Neviem

11. Napíšte ktoré zdroje bielkovín považujete za vhodné v tehotenstve

.....
..

12. O koľko sa v priebehu tehotenstva zvyšuje potreba tukov?

- a) o 15 g
- b) o 30g
- c) o 50 g
- d) **nezvyšuje sa**
- e) neviem

13. Napíšte zdroje tukov, ktoré považujete za vhodné v tehotenstve

.....
..

14. O koľko sa v priebehu tehotenstva zvyšuje potreba sacharidov?

- a) o 15 g
- b) o 30g
- c) o 50 g
- d) **nezvyšuje sa**
- e) neviem

15. Koľko % denného príjmu by mali tvoriť sacharidy?

- a) 40-50%
- b) **50-60%**
- c) 60-70%
- d) Viac ako 70%
- e) Neviem

16. Napíšte aspoň 3 zdroje sacharidov, ktoré považujete za vhodné v tehotenstve

.....
..

17. Uved'te doporučenú dennú dávku železa pre tehotnú ženu

.....
..

18. Uved'te aspoň 3 zdroje železa

.....
..

19. Užívala ste v priebehu tehotenstva výživové doplnky s obsahom železa?

- a) Áno
- b) Nie

20. Trpela ste v priebehu tehotenstva anémiou (chudokrvnosťou)?

- a) Áno
- b) Nie

21. Uved'te aspoň 3 zdroje kyseliny listovej

.....
..

22. Užívala ste pred/behom tehotenstva doplnky s obsahom kyseliny listovej?

- a) Áno
- b) Nie

23. Koľko tekutín denne vypijete?

- a) Do 1.5 litru
- b) 1.5-3 litre
- c) Viac ako 3 litre

24. Ako často konzumujete mlieko alebo mliečne výrobky?

- a) Každý deň
- b) 4-5x do týždne
- c) Menej často

25. Ako často konzumujete ryby?

- a) 1-2 x týždenne
- b) 1-2x mesačne
- c) Menej často

26. Ktorým potravinám ste sa v priebehu tehotenstva vyhýbala a prečo?

.....
.....

27. Ktorým potravinám ste sa v priebehu dojčenia vyhýbala a prečo?

.....
.....

28. Má dojčenie zvýšené nároky na niektorú z vybraných živín?

- a) Bielkoviny
- b) Tuky
- c) Sacharidy
- d) Nemá
- e) Neviem

29. Dodržiavate niektorý zo stravovacích režimov?

- a) Vegetarián
- b) Vegán
- c) Celiacká diéta
- d) Nízkosacharidová diéta
- e) Bezlaktózová diéta
- f) Iné

(prosím špecifikujte).....

30. V prípade, že sa stravujete alternatívne, ako dlho už tento spôsob stravovania dodržiavate?

- a) Menej ako 1 rok
- b) 1-2 roky
- c) Viac ako 2 roky

31. V prípade, že sa stravujete alternatívne, konzultovala ste tento stravovací spôsob s Vaším gynekológom?

- a) Áno
- b) Nie

32. Ak by ste mala možnosť, využila by ste v tehotenstve/dojčení služby nutricionisty?

- a) Áno
- b) Nie